

# **SURVEI TINGKAT PEMAHAMAN DAN STATUS GIZI PESERTA DIDIK DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 20 PONTIANAK**

**Binawan Purbokojati, Victor G. Simanjuntak, Mimi Haetami**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Untan Pontianak

*Email :binawanp@gmail.com*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman dan status gizi peserta didik di Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Pontianak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan bentuk penelitian survei. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 650 peserta didik. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *Probability Sampling* dengan metode *Proportionate Stratified Random Sampling*. Sampel yang digunakan berjumlah 87 peserta didik. Hasil penelitian yang dilaksanakan diketahui bahwa kategori kurang sebesar 43.7%, kategori baik sebesar 41.4 %, kategori cukup sebesar 12.6 %, dan persentase terendah adalah peserta didik dengan kategori baik sekali yaitu sebesar 2.3 %. Kemudian tingkat status gizi peserta didik diketahui kategori normal sebesar 81.61 %, kurus sebesar 9.2 %, sangat kurus sebesar 7.75 %, gemuk sebesar 2.30 %, dan obesitas sebesar 1.15%. Hal ini menunjukkan tingkat pemahaman berada dalam kategori cukup dan status gizi peserta didik berada dalam kategori normal.

**Kata Kunci:** Survei, Pemahaman, Status Gizi

**Abstract:** The purpose of this research is to know about the level of the understanding and nutrient state of the students in junior high school 20 Pontianak. The method used in this research was description method with form-surveys research. Total populations of this research were 650 students. The technic of sampling used in this research was Probability Sampling with Proportionate Stratified Random Sampling method. The sample for this research were 87 students. The result of this research was known that poor category percentagewere 43.7 %, good category were 41.4 %, sufficient category were 12.6 %, and the lowercategory was very good were 2.3 %. Then, for the level of nutrient state students was known that normal category were 81.61 %, skinny category were 9.2 %, very skinny category were 7.75 %, fat category were 2.30 %, and obesitas category were 1.15 %. This data explain that the level of understanding in sufficient category and nutrient state students in normal category.

**Keyword:** Survey, Understanding, Nutrient State

Sebagai negara berkembang Indonesia masih merasakan tantangan berat di dalam pembangunan kesehatan, hal ini disebabkan jumlah penduduk yang besar dengan pertumbuhan cukup tinggi serta penyebaran penduduk yang tidak merata di seluruh wilayah. Salah satu permasalahan kesehatan di Indonesia saat ini adalah masalah gizi. Gizi merupakan faktor yang sangat penting bagi kehidupan dan kesehatan manusia. Keadaan gizi yang baik dibutuhkan oleh fisik maupun mental. Zat-zat gizi sangat diperlukan dalam fungsi normal tubuh, yaitu untuk pertumbuhan, perbaikan jaringan, reproduksi, aktivitas, dan pemeliharaan tubuh.

Masalah gizi di Indonesia dan di negara berkembang lainnya masih didominasi oleh masalah kurang protein, masalah anemia besi, masalah gangguan akibat kekurangan yodium, masalah kurang vitamin A dan masalah obesitas terutama di kota-kota besar yang perlu ditanggulangi. Masalah gizi mempunyai dimensi yang luas, tidak hanya berkaitan dengan masalah pangan, kesehatan, dan pengasuhan tetapi juga berkaitan dengan masalah sosial ekonomi, budaya, pendidikan dan lingkungan.

Rendahnya pengetahuan masyarakat tentang masalah gizi dan dampaknya jugamenjadi salah satu faktor penyebab tingginya jumlah status gizi buruk baik yang terjadi pada anak-anak maupun orang dewasa. Seorang anak yang sehat dan normal akan tumbuh sesuai dengan potensi genetik yang dimilikinya (Khomsan, 2004:11). Selanjutnya, Khomsan menambahkan pertumbuhan ini juga akan dipengaruhi oleh *intake* zat gizi yang dikonsumsi dalam bentuk makanan. Kekurangan dan kelebihan gizi akan dimanifestasikan dalam bentuk pertumbuhan yang menyimpang dari pola standar. Kekurangan gizi akut atau gizi buruk dalam jangka pendek bisa mengakibatkan anak menjadi apatis, mengalami gangguan bicara dan gangguan perkembangan yang lain. Sedangkan pengaruh jangka panjang, kondisi tersebut mengakibatkan penurunan skor IQ, penurunan perkembangan kognitif, gangguan pemusatan perhatian, dan gangguan penurunan rasa percaya diri serta dapat mengakibatkan kematian. Sebaliknya, jika kelebihan gizi akan menyebabkan kegemukan yang mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi menjadi terganggu. Untuk itu pemahaman pemenuhan gizi pada anak harus ditanamkan dan dipahami oleh para orang tua, agar anak-anak dapat tumbuh dengan baik sebagai akibat dari pemenuhan asupan gizi yang seimbang.

Kasus gizi dapat ditemui di beberapa daerah di Indonesia salah satunya adalah kota Pontianak, Kalimantan Barat. Angka kurang gizi di kota Pontianak sendiri masih tergolong cukup tinggi. Sebagai gambaran atas tingkat status gizi yang ditangani oleh Kota Pontianak tahun 2009-2013 adalah sebagai berikut:

**Tabel 1****Kasus Gizi yang Ditangani di Puskesmas Kota Pontianak Tahun 2009-2013**

No	Status Gizi	Tahun/Kasus				
		2009	2010	2011	2012	2013
1.	Marasmus	43	30	41	52	43
2.	Kwashiorkor	0	0	0	0	0
3.	Gizi buruk	41	43	41	52	43
<b>Jumlah</b>		84	73	82	104	76

Informasi Dinas Kesehatan Kota Pontianak Tahun 2014 bahwa status gizi buruk (Giruk) terbanyak selama 5 tahun terakhir terjadi pada Tahun 2012 (52 kasus) sementara status gizi buruk paling sedikit terjadi pada Tahun 2010 (30 kasus). Sedangkan pada tahun 2013 terdapat 43 kasus yang mengalami penurunan dari tahun sebelumnya. Terlihat bahwa status gizi buruk masyarakat di kota Pontianak masih terbilang tinggi meskipun telah terjadi penurunan jumlah kasus gizi buruk dari tahun sebelumnya.

Pendidikan kesehatan untuk anak usia sekolah berperan penting dalam hal memberikan pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya pemenuhan gizi secara baik dan benar. Dengan kata lain, pendidikan kesehatan adalah segala bentuk upaya sengaja dan berencana yang mencakup kombinasi metode untuk memfasilitasi perilaku untuk beradaptasi yang kondusif bagi kesehatan (Lutan dkk, dalam Hidayat, 2015:13). Selanjutnya Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) (dalam Wahyuni, 2013) Anak usia sekolah merupakan aset dan tumpuan bagi masa depan bangsa. Mereka merupakan sasaran yang strategis untuk pelaksanaan program kesehatan. Selanjutnya Depkes RI menambahkan, selain merupakan kelompok terbesar yaitu 30 % dari jumlah penduduk Indonesia, kelompok anak usia sekolah juga mudah dijangkau karena terorganisir dengan baik. Untuk itu gizi juga perlu ditekankan pada anak usia sekolah agar pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, dan spiritual mereka dapat maksimal terlebih lagi menjelang masa pubertas.

Menindaklanjuti permasalahan gizi di kota Pontianak yang secara umum telah diungkapkan di atas, peneliti melakukan observasi di Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Pontianak Utara, kelurahan Siantan hulu. Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Pontianak terletak cukup jauh dari pusat kota dengan lingkungan yang padat penduduk. Posisi sekolah berhadapan langsung dengan jalan raya dan membelakangi sungai Kapuas. Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Pontianak juga sangat dekat dengan pabrik karet dan pabrik kelapa sawit yang cukup mengganggu indra penciuman terlebih saat musim penghujan. Dari hasil observasi ditemukan beberapa fenomena berkaitan dengan gizi yang dialami

peserta didik. Pada observasi yang telah dilakukan, secara kasat mata peneliti melihat keadaan fisik beberapa peserta didik yang terbilang cukup gemuk atau dapat di katakan obesitas dan tidak sedikit pula peserta didik yang tampak kurus. Keadaan fisik tersebut berdampak pula pada proses pembelajaran mereka dimana beberapa peserta didik tersebut terlihat kurang bersemangat dalam belajar, mudah lelah, terlihat tidak segar, dan lamban dalam menerima materi pembelajaran, serta tidak jarang beberapa dari mereka sering jatuh pingsan. Hal tersebut jelas sangat mengganggu peserta didik tersebut dan hasil belajar pun menjadi tidak maksimal. Alasan yang banyak dikemukakan peserta didik ialah mereka tidak sarapan pagi, tidak nafsu makan sebaliknya dengan peserta didik yang terlihat obesitas mereka makan cukup berlebihan.

Berpijak dari fenomena yang terjadi, peneliti menemukan permasalahan yaitu mengenai status gizi buruk di Kota Pontianak dan rendahnya pemahaman masyarakat terhadap gizi serta dampaknya, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai tingkat status gizi dan pemahaman peserta didik terhadap gizi. Sesuai dengan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, peneliti mengambil judul penelitian : “Survei Tingkat Status Gizi dan Tingkat Pemahaman Terhadap Gizi Pada Peserta Didik di SMPN 20 Pontianak”.

## **METODE**

Untuk menjawab sebuah pertanyaan yang timbul dari sebuah masalah tentunya perlu dijawab dan dibuktikan sesuai dengan tata cara yang telah di tetapkan, yaitu dengan melakukan penelitian. Penelitian adalah suatu usaha untuk menemukan dan menyampaikan masalah yang terjadi secara detail dan sistematis agar masalah dapat dipecahkan dengan menggunakan metode atau cara yang dapat diterima secara keilmuan. Setiap penelitian dilakukan dapat disesuaikan dengan permasalahan yang akan diteliti. Berdasarkan permasalahan itulah maka akan ditentukan bentuk penelitian yang akan digunakan.

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian survei. Metode survei digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, test wawancara terstruktur dan sebagainya (Sugiyono, 2013:12). Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Arikunto (2013:3) penelitian deskriptif adalah “ penelitian yang benar-benar hanya memaparkan apa yang terdapat dan terjadi pada sebuah kancan, lapangan atau wilayah tertentu, data yang terkumpul diklarifikasikan dan dikelompokkan menurut jenisnya, sifatnya, atau kondisinya kemudian dibuat kesimpulan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik di SMPN 20 Pontianak yang berjumlah 650 orang. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *Probability Sampling* dengan metode *Proportionate Stratified Random Sampling* yang mana memiliki nilai presisi atau Tingkat kesalahan penarikan sampel sebesar 10%. Sehingga, didapatlah jumlah sampel yang akan digunakan yaitu sebanyak 87 peserta didik.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan tes dengan pengukuran antropometri. Kuesioner digunakan untuk mengetahui variabel tingkat pemahaman sedangkan tes

pengukuran antropometri untuk mengetahui variabel tingkat status gizi peserta didik. Kuesioner yang akan digunakan telah divalidasi di mana validasi itu sendiri melibatkan 2 orang validator ahli dan sejumlah peserta didik yang sudah terpilih untuk uji coba kuesioner yang kemudian akan peneliti analisis dengan validitas hitung. Tes dengan pengukuran antropometri dalam penelitian ini menggunakan indeks masa tubuh berdasarkan umur (IMT/U) pada usia 5 – 18 tahun dengan indikator yaitu Berat Badan (BB), Tinggi Badan (TB) dan Umur (U).

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif. Analisis deskriptif digunakan dalam penyajian data dan kemudian data tersebut dianalisis secara kuantitatif untuk selanjutnya data yang telah diolah disajikan dalam bentuk persentase.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Pontianak yang beralamat di Jl. Khatulistiwa Pontianak Utara dengan jumlah sampel sebanyak 87 peserta didik. Pengambilan data dilaksanakan dalam dua hari yaitu tanggal 13 april dan 23 april 2016. Pada tanggal 13 april 2016 pengambilan data dilakukan peneliti pada sampel dengan jumlah 28 peserta didik yang mana merupakan siswa/i kelas IX. Selanjutnya pada tanggal 23 april 2016 dilakukan pengambilan data dengan jumlah sampel 59 peserta didik. Dalam pelaksanaan pengambilan data seluruh peserta didik dapat bekerjasama dengan baik sehingga proses penelitian berjalan lancar sesuai dengan harapan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman gizi dan status gizi peserta didik di SMPN 20 Pontianak. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan lima kategori nilai berdasarkan Daryanto (2010:211) untuk tingkat pemahaman gizi peserta didik yaitu: Baik sekali, Baik, Cukup, Kurang, Kurang Sekali. Untuk tingkat status gizi sendiri, peneliti menggunakan kategori berdasarkan standar antropometri penilaian status gizi anak yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2010. Adapun kategori dengan menggunakan IMT/U untuk anak usia 5-18 tahun, yaitu: Obesitas, Gemuk, Normal, Kurus, dan Sangat Kurus.

Penelitian dilaksanakan menggunakan instrumen yang telah divalidasi oleh validator. Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti dibantu oleh asisten peneliti untuk membantu peneliti dalam mempersiapkan kelengkapan sebelum penelitian berlangsung serta dalam pelaksanaan penelitian seperti: membagikan dan mengumpulkan kuesioner, mencatat, dan mengambil gambar saat penelitian berlangsung.

Setelah kuesioner terkumpul di peroleh data dan nilai dari masing-masing peserta didik, selanjutnya akan dilakukan pengelompokkan kategori beserta persentasenya. Adapun data hasil perhitungan dari kuesioner tingkat pemahaman gizi peserta didik yang telah dihitung didapat nilai minimum peserta didik dalam tingkat pemahaman yaitu 43.33 dengan nilai maksimum yang didapat yaitu sebesar 80. Diketahui bahwa mean atau rata-rata nilai hasil kuesioner peserta didik adalah sebesar 63.87, sedangkan median atau nilai tengah adalah 65.00 (kategori cukup). Nilai median yang lebih besar dibandingkan nilai mean menunjukkan bahwa nilai peserta didik lebih banyak di atas rata-rata

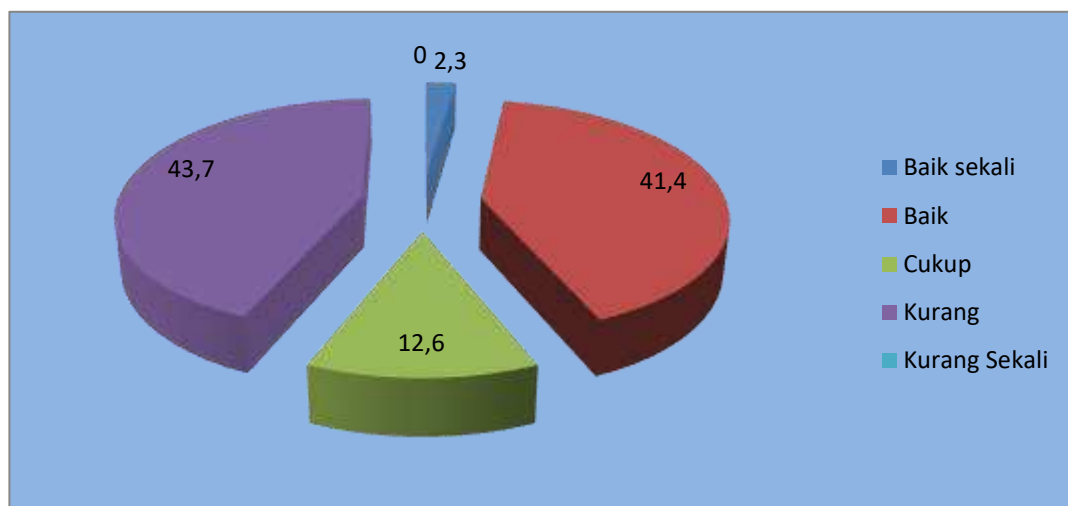
dibandingkan dengan nilai yang berada di bawah rata-rata yang mana berada dalam kategori nilai cukup.

Data hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat dijabarkan mengenai tingkat pemahaman gizi peserta didik di SMPN 20 Pontianak seperti pada tabel 4.3 di bawah ini:

**Tabel 2**  
**Klasifikasi Persentase Tingkat Pemahaman Gizi Peserta Didik**

Kategori	Banyak Peserta Didik	Persentase (%)
Baik sekali	2	2,3
Baik	36	41,4
Cukup	11	12,6
Kurang	38	43,7
Kurang Sekali	-	-

Merujuk dari hasil penelitian yang dilakukan sesuai dengan data yang tertera pada tabel 4.3 di atas, diketahui bahwa tingkat pemahaman gizi peserta didik SMPN 20 Pontianak bila dilihat persentasenya maka kategori paling banyak adalah kurang. Selanjutnya diikuti kategori baik, cukup, dan baik sekali. Dari data di atas, perbedaan tingkat pemahaman gizi peserta didik dapat kita lihat pada diagram 4.1 berikut:



**Diagram 1.** Persentase Tingkat Pemahaman Gizi Peserta Didik

Dilihat dari tabel 4.3 dan diagram 4.1 di atas, diketahui bahwa pemahaman peserta didik dengan kategori kurang sebesar 43.7%. Peserta didik dengan pemahaman yang berada dalam kategori baik sebesar 41.4 %. Peserta didik

dengan pemahaman yang berada dalam kategori cukup sebesar 12.6 %. Dan persentase terendah adalah peserta didik dengan pemahaman yang berada dalam kategori baik sekali yaitu sebesar 2.3 %.

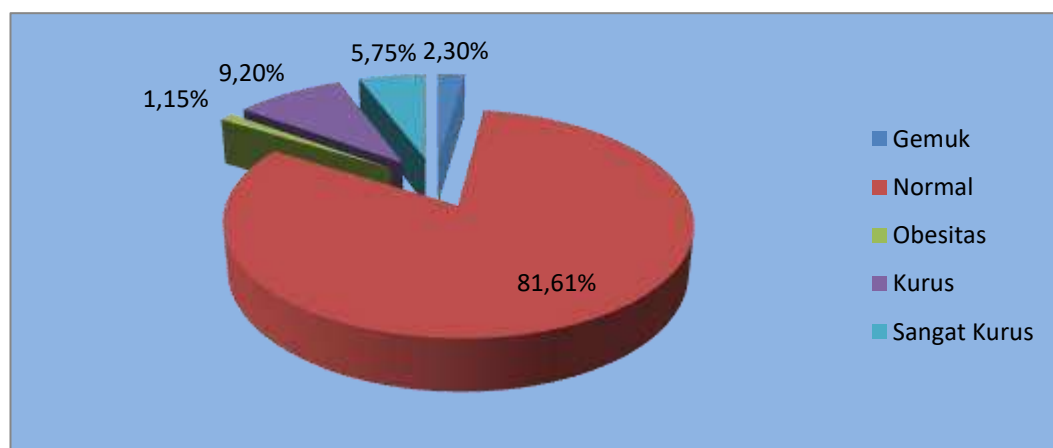
Untuk tingkat status gizi peserta didik setelah di ketahui umur dan diukur berat badan dan tinggi badan kemudian dihitung dengan menggunakan penilaian antropometri berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur, sehingga didapat hasil sebagai berikut:

**Tabel 3**  
**Klasifikasi Tingkat Status Gizi Peserta didik SMPN 20 Pontianak**

<b>Status Gizi</b>	<b>Banyak Siswa/i</b>	<b>Persentase</b>
<b>Obesitas</b>	<b>1</b>	<b>1.15 %</b>
<b>Gemuk</b>	<b>2</b>	<b>2.30 %</b>
<b>Normal</b>	<b>71</b>	<b>81.61 %</b>
<b>Kurus</b>	<b>8</b>	<b>9.20 %</b>
<b>Sangat Kurus</b>	<b>5</b>	<b>5.75 %</b>

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan sesuai dengan data yang tertera pada tabel 4.4 di atas, secara umum status gizi peserta didik di SMP N 20 Pontianak dapat dikatakan berada dalam kategori normal dengan beberapa peserta didik yang berada dalam kategori gemuk, obesitas, kurus, dan sangat kurus namun dengan jumlah yang relatif kecil.

Dari data di atas, perbedaan antar setiap status gizi dapat kita lihat dengan jelas pula pada diagram di bawah ini:



**Diagram 2.** Klasifikasi Tingkat Status Gizi Peserta Didik

Berdasarkan diagram 4.2 di atas, diketahui bahwa status gizi peserta didik secara umum adalah normal dengan persentase sebesar 81.61 %. Kemudian, status gizi kurus dengan persentase sebesar 9.20 %. Selanjutnya, status gizi sangat kurus dengan persentase sebesar 5.75%. Selain itu, status gizi gemuk memiliki persentase yaitu 2.30 % dan obesitas dengan persentase 1.15 %.

### **Pembahasan Penelitian**

Peneliti telah melakukan observasi kemudian mengidentifikasi permasalahan hingga melakukan penelitian di SMPN 20 Pontianak dengan jumlah sampel sebanyak 87 peserta didik dari total populasi sebanyak 650 peserta didik. Peneliti mengambil 87 peserta didik sebagai sampel untuk mengetahui tingkat pemahaman gizi dan tingkat status gizi peserta didik di SMPN 20 Pontianak.

Berdasarkan hasil observasi di mana banyak peserta didik yang terlihat kurus dan gemuk, peneliti melihat bahwa fenomena ini terjadi karena kurangnya pemahaman peserta didik sendiri mengenai gizi sehingga pemenuhan gizi sehari-hari masih belum cukup seimbang yang mengakibatkan postur tubuh peserta didik terlihat kurang ideal secara kasat mata. Setelah peneliti melakukan penelitian dengan membagikan kuisioner untuk mendapatkan data tingkat pemahaman peserta didik mengenai gizi ini, maka didapatkan hasil bahwa jumlah peserta didik dengan persentase paling tinggi berada dalam kategori kurang yaitu sebesar 43.7 %. Namun jika dilihat secara keseluruhan, nilai peserta didik lebih banyak berada di atas rata-rata dengan persentase sebesar 56.3 % (jumlah dari kategori cukup, baik, baik sekali), di mana rata-rata nilai peserta didik berada pada angka 65 yaitu berada dalam kategori cukup. Mengingat pemahaman gizi sangat penting terlebih usia peserta didik masih berada dalam rentang masa pertumbuhan, perlu sekiranya sedikit menekankan terhadap mereka akan pentingnya pemenuhan gizi seimbang sehingga masa tumbuh kembang mereka dapat lebih maksimal.

Variabel selanjutnya yang ingin peneliti ketahui adalah tingkat status gizi dengan latarbelakang permasalahan seperti yang telah dijelaskan di atas, peneliti mengambil data umur, berat badan (BB) dan tinggi badan (TT) peserta didik yang menjadi sampel. Maka berdasarkan data sampel yang peneliti himpun dari 87 peserta didik didapatkan hasil bahwa tingkat status gizi peserta didik di SMPN 20 Pontianak secara umum berada dalam kategori normal dengan persentase 81.61 % dan selebihnya kategori kurus, sangat kurus, gemuk dan obesitas dengan persentase yang sangat kecil. Meskipun secara kasat mata postur tubuh peserta didik di SMPN 20 Pontianak terlihat kurang ideal namun setelah dilakukan pengambilan data berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) untuk kemudian diolah dengan menggunakan rumus IMT/U didapatkan hasil yang menyatakan bahwa tingkat status gizi peserta didik di SMPN 20 Pontianak secara umum berada dalam kategori normal. Hal ini menandakan bahwa asupan gizi yang dikonsumsi peserta didik secara umum (secara antropometri) sudah sesuai dengan anjuran Depkes RI. Selayaknya memang diusia peserta didik yang masih dalam masa pertumbuhan untuk tetap tercukupi asupan gizinya agar dapat maksimal pertumbuhan tubuh mereka. Sedangkan peserta didik dengan kategori kurus dan sangat kurus dapat disimpulkan bahwa mereka sangat kurang dalam hal pemenuhan asupan protein dan karbohidrat. Status gizi kategori tersebut pula akan lebih muda terserang infeksi dan penyakit. Alangkah lebih baiknya peserta didik



dengan kategori kurus dan sangat kurus lebih selektif dan senantiasa mengkonsumsi makanan dengan kandungan protein dan karbohidrat lebih tinggi. Sebaliknya untuk peserta didik dengan kategori gemuk dan obesitas hendaknya lebih bijak lagi dalam memilih makanan dan menghindari makanan yang tinggi kandungan karbohidrat dan proteinnya, memperbanyak konsumsi buah dan sayur serta mulailah rutin melakukan aktifitas olahraga.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai tingkat pemahaman dan status gizi peserta didik, maka dapat disimpulkan bahwa: 1). Tingkat pemahaman gizi peserta didik di SMPN 20 Pontianak berdasarkan perhitungan dari data yang telah diambil di dapat nilai minimum perolehan peserta didik sebesar 43.33 termasuk kategori kurang sekali dan nilai maksimum sebesar 80 yang termasuk dalam kategori baik sekali. Secara keseluruhan nilai rata-rata sebesar 63.87 dengan nilai tengah 65 yang menunjukkan bahwa nilai peserta didik lebih banyak berada di atas rata-rata dibandingkan nilai di bawah rata-rata yang mana rata-rata termasuk ke dalam kategori nilai cukup. 2). Tingkat pemahaman peserta didik di SMPN 20 Pontianak berdasarkan data yang telah di olah, maka didapatkan hasil dimana peserta didik dengan kategori kurang sebesar 43.7%, peserta didik dengan pemahaman yang berada dalam kategori baik sebesar 41.4 %, peserta didik dengan pemahaman yang berada dalam kategori cukup sebesar 12.6 %, dan persentase terendah adalah peserta didik dengan pemahaman yang berada dalam kategori baik sekali yaitu sebesar 2.3 %. 3). Tingkat status gizi peserta didik dikatakan berada dalam kategori normal dengan beberapa peserta didik yang berada dalam kategori gemuk, obesitas, kurus, dan sangat kurus namun dengan jumlah yang relatif kecil. 4). Tingkat status gizi paling dominan adalah normal dengan persentase sebesar 81.61 %. Kemudian, status gizi kurus dengan persentase sebesar 9.20 %. Selanjutnya, status gizi sangat kurus dengan persentase sebesar 5.75%. Selain itu, status gizi gemuk memiliki persentase yaitu 2.30 dan status gizi obesitas dengan persentase 1.15 %.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan adapun saran yang dapat diajukan kepada peserta didik di SMPN 20 Pontianak yang kiranya dapat bermanfaat sebagai berikut: 1). Meningkatkan pemahaman seputar gizi mengingat pentingnya hal tersebut untuk dapat meningkatkan derajat kesehatan diri maupun keluarga. 2). Bertanggung jawab untuk menjaga tubuh tetap sehat dengan selalu memperhatikan asupan makanan sesuai dengan kebutuhan tubuh. 3). Bagi peserta didik dengan status gizi normal hendaknya untuk selalu menjaga dan memperhatikan kesehatan diri agar tetap dalam status gizi yang baik. 4). Bagi peserta didik dengan status gizi obesitas hendaknya lebih cermat dalam memenuhi asupan gizi setiap harinya (tidak berlebihan). 5). Selalu mengkonsumsi makanan bergizi seimbang serta mulai berolahraga rutin. sehingga diharapkan dapat mencapai status gizi dengan kategori baik atau normal. Karena status gizi dengan kategori kurang atau obesitas ini lebih berpotensi menyebabkan berbagai masalah kesehatan atau penyakit. 6). Bagi peserta didik dengan status gizi gemuk

hendaknya lebih memperhatikan asupan gizi yang dikonsumsi dan mulai melakukan aktifitas olahraga minimal tiga kali setiap minggunya. 7). Bagi peserta didik dengan status gizi kurus dan sangat kurus juga hendaknya mulai mencukupi kebutuhan akan makanan yang tinggi jumlah protein dan karbohidrat.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Daryanto, H. 2010. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hidayat, Podo. 2015. Kelengkapan Sarana Dan Prasarana Usaha Kesehatan Sekolah (Uks) Di Sekolah Dasar Negeri Se-Gugus Diponegoro Kecamatan Pituruh Kabupaten Purworejo Tahun Ajaran 2013-2014. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi*. Jakarta: - .
- Khomsam, Ali. 2004. *Pandangan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Wahyuni, S. D. Putu Ni. 2013. Program Dokter Kecil Sebagai Upaya Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar. *Seminar Nasional*. Bali : Undiksha.